Sábado 22 de febrero del 2025
Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00

TRAGEDIA EN REAL PLAZA DE TRUJILLO

- Estructura aplastó a adultos y niños que se encontraban en el patio de comidas.
- Muchas familias lloraban por lo sucedido.
- Hay dos muertos. PÁGINA 2

SE CAE TECHO DE CENTRO COMERCIAL



BALEAN A PAREJA

- Hombre y mujer fueron asesinados dentro de un vehículo. PÁG. 2



HABRÍAN VUELTO

- Captan a Xiomy Kanashiro en la camioneta de la Foquita Farfán. PÁG. 7

DELINCUENTES ASALTARON GIMNASIO DE VES EN PLENA CLASE DE BAILE



Roban a ritmo de zumba

✚ Ladrones irrumpieron en local con armas de fuego y despojaron de sus pertenencias a víctimas. ✚ Una mujer intentó esconderse, pero fue descubierta por los criminales.

Lis Chambe

En un impactante asalto, dos delincuentes armados irrumpieron en el gimnasio 'Wepa Fit' del distrito de Villa El Salvador y despojaron de sus pertenencias a siete mujeres que participaban en una clase de zumba, un programa de fitness que incluye ejercicios cardiovasculares y baile de inspiración latina.

Las cámaras de seguridad captaron el preciso momento en el que los criminales ingresaron al local y amenazaron a las víctimas mientras seguían los pasos de baile de su instructor.

El atraco ocurrió en la avenida Micaela Bastidas, donde la rutina de ejercicio se convirtió en una escena de pánico.

Una de las jóvenes siguió bailando sin percatarse del peligro, mientras que otra intentó esconderse en un cuarto, pero fue alcanzada y despojada de sus objetos de valor. "Tírate al piso", gritaron los asaltantes mientras apuntaban con sus armas a las mujeres.

ZONA INSEGURA

Tras cometer el robo, los delincuentes huyeron rápidamente con celulares, billeteras y otros artículos personales.

Las víctimas, aún en shock, acudieron a la comisaría más cercana para denunciar el asalto, con el fin de obtener una pronta respuesta de las autoridades ante el incremento de inseguridad en la zona.

Los vecinos del sector han manifestado su preocupación, al señalar que los robos son constantes debido a la falta de patrullaje policial. "Nos sentimos desprotegidos, vulnerables, porque no sabemos qué nos va a pasar mañana. Trabajamos asustados y nerviosos", expresó un testigo.

TECHO DE REAL PLAZA CAYÓ EN EL PATIO DE COMIDAS

Tragedia en Trujillo





Luis Aguilar

El techo del centro comercial Real Plaza de Trujillo se desplomó sobre el patio de comidas, lo cual dejó a 20 heridos y 2 muertos en el lugar. Bomberos, policías y equipo médico llegaron lugar para atender la emergencia.

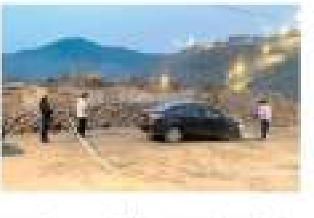
El hecho generó incertidumbre entre los presentes del centro comercial. De acuerdo a las imágenes, las personas empezaron a ponerse a buen recaudo tras la caída de la infraestructura. Cabe resaltar que el lugar es bastante concurrido diariamente, lo cual mantiene preocupada a la población por la magnitud de lo sucedido.

Un equipo médico también llegó al lugar para atender a los heridos. Cabe resaltar que al momento de que el techo colapsara, había una gran cantidad de personas en el patio de comidas del Real Plaza Trujillo.

"Se sintió como un temblor, pensé que era balacera. Nos evacuaron. Niños están heridos porque el epicentro fue donde hay juego de niños. Todo está abajo. Parece que las autoridades no tienen conocimiento de cómo evacuar a los heridos", sostuvo una testigo del accidente.

PAREJA FUE BALEADA EN MANCHAY

Asesinados en un auto



Un hombre y una mujer fueron asesinados de 19 disparos al interior de un auto estacionado en el cruce de la avenida Los Fresnos con Los Alisos, cerca del óvalo San Judas Tadeo, zona de Manchay, distrito limeño de Pachacamac.

Una de las víctimas fue identificada como Herminia Rodas Guisado, de 41 años de edad. En su billetera se halló una tarjeta relacionada con la venta de casas prefabricadas. Esto refuerza la hipótesis de que el crimen estaría vinculado a la venta ilegal de terrenos en Manchay. (José Sáenz)

el Popular
Sábado 22 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14 813
Director (e): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-60 26.

EL PLAGIO COINCIDE CON MODUS OPERANDI DE 'LOS INJERTOS DEL NORTE'

'El Monstruo' estaría detrás del secuestro de empresaria

◆ Criminales exigen 2 millones de soles para liberar a la 'Reina del arroz'.

Camila Salinas

Según las primeras hipótesis que maneja la Policía Nacional del Perú (PNP), detrás del secuestro de la empresaria Lilian Marilú Vega Carrasco estaría Erick Luis Moreno Hernández, alias 'El Monstruo', quien lidera la banda criminal 'Los Injertos del Cono Norte'.

El plagio aún sigue en investigación, pero los elementos utilizados y las acciones llevadas a cabo por los sujetos, para concretar el acto ilícito, serían claves para la investigación, tal como el uso de camionetas de lujo, la manera de proceder y más.

Los sujetos ya habrían planificado realizar el secuestro de Lilian Marilú Vega Carrasco, conocida como 'La reina del arroz', debido a que conocían el lugar por donde caminaba usualmente para dirigirse a su vivienda.

PIDEN 2 MILLONES DE SOLES

El grupo criminal responsable del secuestro de Vega Carrasco ya se comunicó con su familia para exigir el pago de un rescate de 2 millones de soles a cambio de su liberación, según informó ATV Noticias.



DELINCUENTES LE HABRÍAN HECHO SEGUIMIENTO A LILIAN VEGA CARRASCO.



La otra mujer

Junto a Lilian Marilú Vega Carrasco fue secuestrada otra mujer, cuya identidad se desconoce y según algunas informaciones habría sido liberada.

Hasta el momento, no se han revelado más detalles sobre las negociaciones ni el estado de la empresaria. Sin embargo, las autoridades continúan con las investigaciones del caso.

El secuestro ocurrió en una zona cercana a una unidad de flagrancia, integrada por miembros de la Policía, la Fiscalía y la Corte Superior de Justicia de Lima Norte. ▲

SUJETO LA ATACÓ CON ARMA BLANCA

Asesina a su expareja

Una madre de familia de 37 años fue víctima de feminicidio por su expareja y padre de sus hijos Junior Grandez Vásquez. El ataque se perpetró horas después de que el hombre la haya buscado en su centro de trabajo, una pastelería en La Molina, para hostigarla y acosarla luego de que la víctima haya puesto fin a la relación por violencia física hace un año.

Cuando la madre de familia retornaba a su hogar tras finalizar su turno laboral, el hombre la interceptó con su vehículo en el cruce del jirón Las Tipuanas y av. Del Corregidor. Luego de que la mujer cayera al suelo, siguió una discusión y terminó con un ataque con cuchillo que le causó la muerte. El sujeto fue detenido por la policía. (Deyna Cornejo) ▲

FEMINICIDA FUE CAPTURADO.

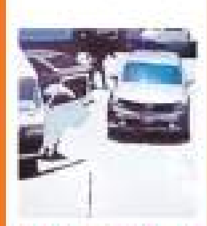
EN CORTO



SEDAPAL SUFRIÓ ROBO DE 3 MIL TAPAS DE BUZÓN

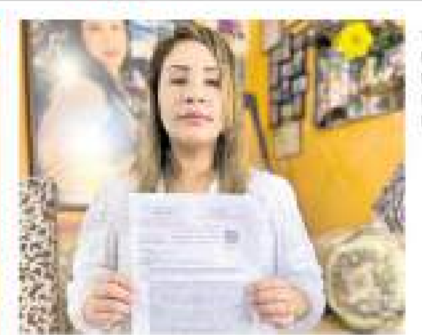
El Servicio de Agua Potable y Alcantarillado de Lima (Sedapal) denunció que durante el año 2024 se robaron más de tres mil tapas de buzones en Lima y Callao.

En total se robaron 3 024 tapas de buzones, donde la mayor incidencia de robo son Comas, Callao y Villa el Salvador. Los principales afectados son las personas que en muchos casos en estas fosas. (C.I.P.)



HOMBRE SE SALVA DE SER ASALTADO EN BREÑA

Un hombre que retiró una fuerte cantidad de dinero de un banco evitó ser asaltado por unos delincuentes, quienes lo persiguieron en la avenida Venezuela en el distrito de Breña. El conductor en su huida chocó con el auto de los asaltantes. El vehículo fue intervenido por la PNP y detuvo a Luis Miguel Rodríguez Salazar, que pertenecería a la banda 'Los Malandros del Norte'. (C.I.P.)

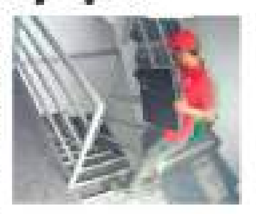


'JLO DEL FOLCLORE' DENUNCIÓ LA INACCIÓN DE LA POLICÍA.

PÉRDIDAS SUPERAN LOS 20 MIL SOLES

'JLO del folclore' sufre robo de sus equipos

La cantante Herica Gamarra, conocida en el mundo artístico como la 'JLo del folclore', denunció que un grupo de delincuentes le robó equipos de sonido valorizados en más de 20 mil soles mediante un engaño, en el distrito de Los Olivos.



El robo ocurrió el jueves cuando su hermano y representante, Rody Gamarra, alquilaron los equipos a tres sujetos que se hicieron pasar por trabajadores de la empresa Herbalia. Como garantía, le entregaron un DNI falso. Luego, lo invitaron a almorzar mientras otros integrantes de la banda sustraían los equipos que habían dejado en el lugar del supuesto evento.

Testigos indicaron que los delincuentes cargaron los equipos a un vehículo Mitsubishi gris con placa BZW-162. A pesar de que se tiene identificada la unidad, la policía aún no ha intervenido. (Dayana Huerta) ▲

DISPARÓ CONTRA LOCAL DE LAVADO DE AUTOS

Menor causa terror

Un menor de 17 años causó terror en la cuadra 9 del jirón Sebastián Lorente, en Barrios Altos, en el Cercado de Lima, al llegar a bordo de una motocicleta y abrir fuego contra un portón metálico de un local de lavado de autos.

Tras realizar los disparos, el menor dejó la nota extorsiva con la firma "CDMX", que estaría relacionada con la organización criminal 'Los Mexicanos', según la Policía Nacional.

Tras el ataque el menor y su cómplice huyeron, pero fueron capturados por la policía. Ambos están detenidos en la sede de la Departamento de Investigación Criminal (Depincri) del Cercado de Lima. (C.I.P.) ▲



ADOLESCENTE FUE CAPTURADO.

MARTÍN VIZCARRA NO DA MARCHA ATRÁS EN LAS PRESIDENCIALES DEL 2026

"Sí me veo como candidato"

✚ En marzo se conocerá su sentencia por casos Lomas de Ilo y Hospital de Moquegua.



DICE QUE ES UNA ALTERNATIVA MÁS PARA LA PRESIDENCIA.

El ex presidente de la República, Martín Vizcarra, insiste en querer ser candidato para las elecciones presidenciales que se vivirán en Perú para este 2026.

Esto pese a que está inhabilitado de postular a cualquier cargo público.

"Sí me veo como candidato del 2026. Lo que hay que recordar es que ser candidato no es ser presidente. Solo es competir y poner en la baraja de alternativas a la población. Nosotros queremos ser una alternativa más. Tenemos un derecho constitucional de postular para ser elegidos y vamos a ver el próximo año".

Cabe recordar que el último jueves, Vizcarra llegó al Tribunal Constitucional para presentar un recurso con el que busca revertir la inhabilitación que le puso el Congreso de la República.



DOS INHABILITACIONES

Cabe resaltar que Vizcarra actualmente tiene dos inhabilitaciones y existe una más en curso. Al ex mandatario ya se le rechazó su pedido en el Poder Judicial y como nueva instancia acudió al TC. En caso, no proceda la última alternativa sería asistir a la Corte Interamericana de Derechos Humanos.

La CIDH solo tiene una actuación en la que habilitó a un político internacional para que postule en su país y ese fue Gustavo Petro quien ahora es presidente de Colombia.

Desde el 2011

El caso Lomas de Ilo y Hospital de Moquegua se indaga desde marzo de 2021 tras las declaraciones de aspirantes a colaboradores eficaces, quienes dieron cuenta del pago de presuntos sobornos por parte de las empresas vinculadas al llamado Club de la Construcción.

SENTENCIA EN MARZO

De otro lado, el coordinador del Equipo Especial del caso Lava Jato, Rafael Vela, dijo que "En el caso Lomas de Ilo y Hospital de Moquegua, que implica al ex presidente Martín Vizcarra tenemos la expectativa que el Poder Judicial finalmente sentencie en el mes de marzo. Este caso tiene acuerdos de colaboración eficaz debidamente aprobados".

El Cuarto Juzgado Penal Colegiado Nacional está a cargo del juicio oral que inició en octubre de 2024 por el presunto delito de cohecho en el caso Lomas de Ilo y Hospital de Moquegua, durante su gestión como gobernador regional de Moquegua. ▲



CONFÍA EN QUE EL EX PRESIDENTE SALDRÁ LIMPIO.

ABOGADO DE OLLANTA HUMALA

"Demostraré su inocencia"



Luego de que la Fiscalía señalara que acusará a Ollanta Humala por el delito de cohecho pasivo impropio, en el caso Club de la Construcción, Juan Carlos Portugal, abogado del ex mandatario, se mostró convencido de que demostrará la inocencia de su patrocinado.

"Demostraremos la inocencia del presidente Ollanta Humala Tasso. Considero que en esta investigación en particular no se ha investigado el delito, sino que se ha perseguido a la persona. Porque es absolutamente incoherente que el propio Ministerio Público durante casi cuatro años ha investigado el delito de concertación y ahora excluye el delito", dijo en Ampliación de Noticias. ▲



SE ENCUENTRA EN PENAL VIRGEN DE LAS MERCEDES.

SENTENCIADO A 12 AÑOS DE PRISIÓN

Urresti insiste en anular su condena

El exministro del Interior, Daniel Urresti, ha presentado un nuevo recurso de apelación para anular la condena de 12 años de prisión en su contra, la cual viene cumpliendo en el Penal Virgen de las Mercedes, en Chorrillos.

A Urresti se le encontró culpable en el asesinato del periodista Hugo Bustíos y la tentativa de homicidio de Eduardo Rojas en 1988, cuando era jefe de Inteligencia del Ejército en Ayacucho.

Urresti busca revertir el fallo emitido por el juez Jonathan Valencia López, quien declaró improcedente su demanda de amparo. En su resolución, el magistrado argumentó que no se vulneraron derechos constitucionales y que el caso debe resolverse en la vía ordinaria. ▲

MINISTRA URTEAGA SOBRE BOLUARTE

Defiende a la hermana



TRABAJA COMO ASESORA DE LA JNJ.

La ministra de Desarrollo e Inclusión Social, Leslie Urteaga, defendió la designación de la hermana de la presidenta Dina Boluarte como asesora principal de la Junta Nacional de Justicia (JNJ).

La titular del Midis enfatizó en que el Gobierno actúa con independencia en los nombramientos y negó cualquier intento de manipulación política en las investigaciones o designaciones oficiales.

La política oficialista también desestimó la idea de un supuesto enfrentamiento entre el Estado y la presidenta del Poder Judicial y la fiscal de la Nación, asegurando que no hay interferencia política.

Además, destacó que las investigaciones continúan sin obstáculos y que todos los funcionarios de esta administración están dispuestos a colaborar con las autoridades sobre cualquier tema legal. ▲

CINCOS PUEBLO PERUANOS

Entre los mejores destinos turísticos en el mundo

◆ Incluyen a Huancaya, Leimebamba, Maras, Quinua y Sibayo en la lista.

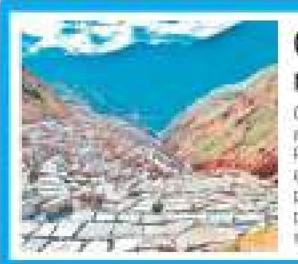


NUESTRO PAÍS SIGUE DANDO DE QUÉ HABLAR A NIVEL MUNDIAL.

El Perú sigue consolidándose como referente en turismo sostenible con el reciente reconocimiento de cinco de sus pueblos en la lista de los Mejores Pueblos Turísticos del Mundo (Best Tourism Villages - BTV) de la ONU Turismo.

La ONU Turismo incluyó a Huancaya (Lima), Leimebamba (Amazonas), Maras (Cusco), Quinua (Ayacucho) y Sibayo (Arequipa) en su prestigiosa lista, luego de evaluar 55 destinos de diferentes países.

Este logro resalta el compromiso de estas localidades con la conservación de sus tradiciones y las experiencias auténticas para los visitantes.



Orgullo a nivel mundial

Cabe precisar que con esta reciente distinción, Perú se posiciona como el segundo país con más pueblos reconocidos por la iniciativa BTV, solo detrás de China.

En la misma ceremonia, el poblado de Cascas, en La Libertad, recibió un reconocimiento especial tras ser incluido en el programa Upgrade de la ONU Turismo.

Este programa brinda apoyo a destinos que buscan cumplir con los estándares necesarios para ingresar a los Mejores Pueblos Turísticos del Mundo (O.L.). ▲

IGLESIA SAN ROQUE EN SURCO

Demolida en plena misa



DEMOLIÓ PARTE DE LA PARROQUIA.

La Municipalidad de Lima (MML) inició la demolición de una parte de la parroquia San Roque, ubicada en el distrito de Surco, como parte de los trabajos de recuperación de espacios para la construcción de la Vía Expresa Sur.

Sin embargo, las labores de demolición comenzaron mientras se realizaban actividades religiosas en la iglesia.

La intervención afectó áreas específicas de la parroquia, como una capilla secundaria, el patio central, un quiosco utilizado para ventas y un biohuerto que formaba parte del espacio exterior.

La demolición ha causado malestar entre los feligreses, quienes se encontraban orando en la capilla de adoración perpetua cuando las máquinas comenzaron a operar (O.L.). ▲

EN CORTO

CIERRAN PUENTE SANTA CLARA POR DAÑOS

La Municipalidad de Ate cerró el tránsito vehicular en el puente Santa Clara II debido a los daños que presenta en su estructura, que ponían en riesgo el paso de los automóviles y camiones de carga.

"Este es un puente que se levantó provisionalmente mientras se terminaban los trabajos del puente Huachipa que queda a pocos metros. Lamentablemente, esta estructura es peligrosa por las enormes grietas que presenta por lo que se cerró su acceso", señaló Javier Arévalo, vocero de la comuna (O.L.).

JOVEN ESTUDIANTE DE 17 AÑOS

Logra ingresar a seis universidades



INGRESÓ EN PRIMER PUESTO EN CÓMPUTO GENERAL A LA PUCP.

Mathias Ramírez Carranza (17) se ha convertido en un estudiante que rompe esquemas en la educación, debido a que ha logrado superar exámenes de admisión en distintas universidades de Lima.

Su más reciente hazaña fue alcanzar el primer puesto en el cómputo general del examen de admisión a la Universidad Católica del Perú (PUCP) con un puntaje casi perfecto de 978.7, todo un récord histórico para dicha casa superior de estudios.

A los 9 años, ya había ingresado a la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle (La Cantuta). Desde entonces, ha conquistado plazas en otras casas de estudio, incluida la Universidad San Marcos en dos ocasiones (O.L.). ▲

PREVIO AL CONCIERTO DE SHAKIRA EN COLOMBIA

Denuncian desaparición de gatos

✚ Fumigación por shows de la colombiana habría acabado con la vida de decenas de felinos.

BARRANQUILLA. Fundaciones animalistas y rescatistas exigen respuestas a la alcaldía de Barranquilla, tras la desaparición de un alto número de gatos en el Velódromo, previo al concierto de la estrella colombiana Shakira.

Días antes, se registró la presencia habitual de los felinos en el Velódromo. Sin embargo, en posteriores visitas al mismo lugar, notó una disminución drástica de animales.

"Se desaparecieron el 80 por ciento de los gatos que habitan en los jardines del Velódromo y el Estadio Metropolitano. Nadie ha dicho nada. Ningún ente se ha comunicado. Lo único cierto es que de más de 120 o 130 animales, no hay ni 20", expresó Conny Arrieta, vocera de la manifestación.



PIDEN RESPUESTAS POR DESAPARICIÓN DE GATOS ANTES DE SHOWS DE SHAKIRA.

No obstante, la Plataforma ALTO, a través de sus redes sociales, denunció que la fumigación en el complejo deportivo podría acabar con la vida de gatos pequeños, incluyendo crías, y una perra en estado de embarazo que han encontrado refugio en el lugar. Sin embargo, el municipio ignoró la advertencia.

Ambos espacios, que albergan a animales sin hogar, son refugio improvisado de gatos y perros. Los activistas y amantes de los animales suelen llegar a estos recintos y alimentarlos.

Los ciudadanos han pedido explicaciones al alcalde, pero este se ha encargado de promocionar Barranquilla como un lugar hermoso y ha cerrado los comentarios. ▲

TRAGEDIA EN BRASIL

Doce estudiantes mueren tras accidente



CARRETERAS DE BRASIL SE TIÑEN DE SANGRE TRAS TRÁGICO ACCIDENTE.

SAN PABLO. Doce estudiantes universitarios murieron en un trágico accidente entre un camión y un autobús en el estado de San Pablo.

El choque, que también dejó 19 heridos, ocurrió en la carretera Waldir Canevari, en la región de Ribeirão Preto, y está siendo investigada por la Policía.

El autobús transportaba 29 pasajeros y un conductor, todos ellos estudiantes de la Universidad de Franca, quienes regresaban a sus hogares en São Joaquim da Barra tras una jornada académica.

La colisión ocurrió en un tramo de un solo carril, entre los municipios de Nuporanga y São José da Bela Vista. El impacto dejó el lateral del autobús completamente destruido. ▲

XIOMY KANASHIRO

SE LUCE EN CAMIONETA DE LA FOQUITA

- Modelo fue captada movilizándose en vehículo de familiar de Jefferson Farfán.
- Ya se habla de una reconciliación entre influencer y ex jugador.

Omar Lozano

¿Una nueva oportunidad? Luego que ambos anunciaron a través de un comunicado que su relación había terminado, Xiomy Kanashiro otra vez se encuentra en el ojo de la tormenta debido a que nuevamente está siendo involucrada con Jefferson Farfán.

En esta ocasión, la modelo fue captada movilizándose en el auto que le pertenece a un familiar de la popular Foquita, por lo que ya se habla de que la pareja habrían retomado su mediático romance.

Incluso, la cumbiambera se fue directo a La Planicie, en La Molina, zona donde vive el ex futbolista y donde hace unas semanas la Chinita celebró su cumpleaños en compañía de él y amistades cercanas, según reveló Magaly Medina en su programa.



MODELO Y DEPORTISTA HABRÍAN RETOMADO SU ROMANCE.

RETOMADO SU ROMANCE

Cabe precisar que Janet Barboza reveló que Xiomy Kanashiro y Jefferson Farfán no habrían terminado su relación y que solo lanzaron los comunicados para alejar a la prensa.

"Esta terminada que ellos han dado para redes sociales, es solo para los medios, para que les quiten los lentes de encima. Jefferson, por primera vez, quiere proteger a una saliente y parece que van en serio", afirmó.

Incluso, la popular Rulitos afirmó que, esta vez, el ahora youtuber está muy enamorado por lo que quiere cuidar a la bailarina de toda la avalancha.

La nueva reina del canje

A través de sus redes sociales, Xiomy Kanashiro realiza varias menciones a marcas que le envían desde lentes, hasta ropa para sus mascotitas. Incluso, estaría cumpliendo el sueño de debutar como conductora de televisión.

SHAKIRA

HACE HISTORIA EN PERÚ CON SU TERCER "SOLD OUT"

✚ Cantante podría anunciar un cuarto concierto.



¡Supera a Luis Miguel! Los fanáticos peruanos de Shakira han demostrado una vez más su lealtad inquebrantable, agotando en tiempo récord las entradas para el tercer concierto que la barranquillera ofrecerá el 16 de noviembre de 2025 en el Estadio Nacional.

Este nuevo 'sold out' que ha logrado no solo reafirma el éxito de la cantante en el país, sino que ha generado fuertes rumores sobre la posibilidad de una cuarta fecha en Lima, debido a la abrumadora demanda de boletos.

Ante este fenómeno, la posibilidad de un cuarto concierto en nuestra capital ha empezado a cobrar fuerza.

La productora Masterlive estaría evaluando la viabilidad de una nueva fecha. Si bien aún no hay un anuncio oficial, los rumores han encendido la esperanza entre los seguidores de Shakira (O.L.).

LOS SHAPIS

FUERON PREMIADOS

✚ Por destacada trayectoria musical.

Los Shapis recibieron el Premio a la Calidad Musical, por su destacada trayectoria artística durante más de 44 años. El trofeo fue otorgado hace unos días en la ciudad de Juliaca por el programa de música tropical Tropimix, que conduce Julián Chauca.



TIENEN 44 AÑOS DE TRAYECTORIA.

"Estamos agradecidos por la distinción que nos hicieron, estamos haciendo las cosas bien y dejando un legado musical para las nuevas generaciones", comentaron Jaime Moreira y Julio Simeón.

La cantante Yarita Lizet Yanarico también recibió el premio al ser considerada la Mejor Cantante de folclor sureño. (M.P.).

✚ Actriz desmiente a Jossmery Toledo y jura que no la cuadró por streamer Neutro.

✚ "Pensé que ella tenía algo conmigo", aclaró.

Omar Lozano



MAYRA GOÑI

"NO ME PELEO POR NINGÚN HOMBRE"

¡Pone el parche a tomba! Tras la fuerte acusación por parte de Jossmery Toledo en su contra, la actriz Mayra Goñi no dudó en desmentir a la polémica modelo por involucrarla con el conocido streamer Neutro.

"No la he cuadrado por nada nadie, solamente por un malentendido que pensé que ella tenía conmigo, pero no por nadie en específico. La gente lo está malinterpretando y llevándolo como que me estoy peleando por Neutro", expresó.

Además, la guapa influencer también dejó claro que jamás se pelearía por un hombre, mucho menos con la ex integrante de la policía, dejando claro que solo tiene una bonita amistad con Neutro.

"Yo no me peleaba por ningún hombre, ni con nadie. O sea, no hay forma. Con Neutro somos buenos amigos, me cae súper bien. Me van a seguir viendo con él porque somo amigos, les guste o no (risas)", precisó a las cámaras de América.

"He regresado con fuerza al Perú para quedarme y sacar nueva música". Mayra Goñi.

Grabará telenovela

Mayra Goñi anunció que muy pronto grabará una telenovela donde [illegible] protagonista. "Se viene una película con Flavio y Ale, y también se vie[illegible] telenovela en donde seré la protagonista. Estoy emocionada porque [illegible] año increíble para mí", dijo.

DESCARTA RECONCILIACIÓN

Sobre su comentado reencuentro con el español Fabio Agostini en un evento, la cantante no dudó en llenar en elogios a su ex pareja, pero dejó claro que lo que pasó entre ellos quedó en el pasado.

"Nunca me peleé [illegible] bio, si estábamos dis[illegible] dos porque él estaba [illegible] do su vida en Chile. S[illegible] ha sido muy caballe[illegible] migo y fue a mi eve[illegible] quiero mucho pero [illegible] estoy enfocada en m[illegible] ca. Me alegra haber[illegible] otra vez y que le va[illegible] bien", sostuvo Goñi.

San Paolo

ALIANZA LIMA GANÓ SUFRIENDO 1-0 A JUAN PABLO II

Guerrero le dio el triunfo a victorianos que son punteros del Apertura y ya piensan en Boca.

Carlos Luna Porras

Con la cabeza puesta en Boca Juniors, Alianza Lima se reencontró con el triunfo al vencer por la mínima diferencia a Juan Pablo II en Matute, en el arranque de la tercera fecha del Torneo Apertura.

El cuadro blanquiazul afrontó el encuentro con un equipo alterno, preservando a sus titulares, con excepción de Renzo Garcés y Alan Cantero, quienes jugaron ante los xeneizes, y con el aporte de Paolo Guerrero, quien fue desequilibrante.

El cuadro santo no se tiró atrás, ni se colgó del arco, como muchos pensaban y complicó a los victorianos teniendo dos claras ocasiones de gol en los pies de Villar, pero Campos estuvo enorme y evitó la caída de su portería.

Sobre el minuto 33, Paolo Guerrero, en gran gesto técnico, recibió la pelota de espaldas del arco y ensayó una espectacular media vuelta desde el borde del área para mandar la pelota al fondo de las redes.

Antes del descanso, Alianza tuvo otras dos ocasiones de gol en los pies de Cantero, quien no estuvo fino en el puntillazo final.

En el arranque del complemento, Alianza se salvó del empate, luego que Rojas remeciera el travesaño.

En el tramo final del encuentro el cuadro victoriano bajó su accionar, lo que permitió que Juan Pablo II complique, pero le faltó algo más de atrevimiento para lograr el empate.

Alianza sumó 6 puntos, lo que le permite compartir la punta con Melgar y Sport Huancayo, y meterse de lleno para el duelo con Boca Juniors donde buscará la heroica en la Bombonera.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Melgar	2	+4	6
2. Alianza Lima	3	+2	6
3. Sport Huancayo	2	+2	6
4. ADT	2	+1	4
5. Garcilaso	2	+1	4
6. Sporting Cristal	2	+1	4
7. Universitario	1	+1	4
8. Binacional	2	+1	4
9. Alianza Atlético	2	+1	3
10. Atlético Grau	2	0	3
11. Ayacucho FC	2	0	3
12. Sport Boys	2	0	3
13. Los Chankas	1	0	1
14. A. Universidad	2	-1	1
15. Cienciano	2	-1	1
16. Comerciantes U.	2	-1	1
17. Juan Pablo II	3	-3	0
18. Cusco FC	2	-4	0
19. UTC	2	-7	0

Hoy: Comerciantes U. vs. Los Chankas, Boys vs. Ayacucho, Huancayo vs. Cristal, Cienciano vs. Garcilaso.

Cavani jugaría ante Alianza



BUENOS AIRES. Edison Cavani se sumó ayer al plantel de Boca Juniors y podría ser considerado para el partido de este martes ante Alianza Lima por la Copa Libertadores.

El delantero uruguayo superó la lesión en la zona lumbar y se puso a disposición del entrenador Fernando Gago. Sin embargo, por un tema de precaución, el Matador no fue convocado para el partido de hoy (5:30 p. m.) ante Aldosivi por la séptima fecha del Torneo Apertura.

Otra buena noticia para el equipo xeneize es que Marcos Rojo y Ander Herrera, tras superar sus lesiones, fueron convocados y jugarán hoy ante Aldosivi, al igual que Luis Advíncula. Los tres jugadores serían de la partida este martes en la Bombonera ante Alianza Lima que ganó 1-0 en la ida. (C.L.P.)

Cero triunfalismo en Melgar

Walter Ribonetto, entrenador de Melgar, tomó con tranquilidad el triunfo (1-0) obtenido como visitante ante Deportes Tolima y espera poder cerrar la serie en Arequipa para clasificar a la Fase 3 de la Copa Libertadores.

"Confiábamos en nosotros, había que sumarle sacrificio. Es meritorio. Fue un mejor primer tiempo que el segundo tiempo. Resaltamos el resultado. Es Copa Libertadores y se gana por detalles. La llave está abierta, quedan 90 minutos y tenemos el resultado y el escenario a favor para cerrar la serie en Arequipa", señaló.

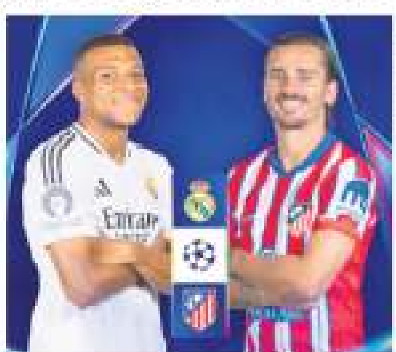
El partido de vuelta se jugará el próximo jueves (7:30 p.m.) en Arequipa. El ganador de esta llave chocará en la Fase 3 con el vencedor de la serie entre Cerro Porteño y Monagas. (C.L.P.)



REAL MADRID CHOCARÁ ANTE ATLÉTICO

Una final adelantada

Ganador de la llave pasará a los cuartos de final de la Champions League.


MBAPPÉ Y GRIEZMANN TENDRÁN UN PARTIDO APARTE.

NYON. El vigente campeón Real Madrid se medirá con el Atlético de Madrid en octavos de final de la Champions League, según deparó el sorteo realizado en Nyon (Suiza).

El duelo recordará a las finales de 2014 y 2016, que se llevó el conjunto blanco.

También habrá otra eliminatoria entre equipos del mismo país, el Bayern Múnich ante Bayer Leverkusen de Alemania, aunque uno de los choques estelares será el Liverpool ante el PSG.

El sorteo fue clemente con el Barcelona, que buscará el pase a cuartos ante el Benfica portugués.

En otras llaves que deparó el sorteo, Arsenal chocará con el PSV Eindhoven y el Inter de Milán contra Feyenoord.

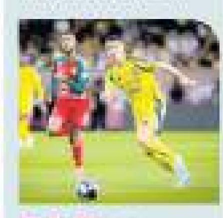
El subcampeón de la última edición, Borussia Dortmund, se medirá con el Lille francés, y una de las sorpresas a estas alturas de la competición, el Brujas belga, se medirá con el Aston Villa.

Los partidos de ida tendrán lugar los días 4 y 5 de marzo, con la vuelta una semana después. (Agencias)



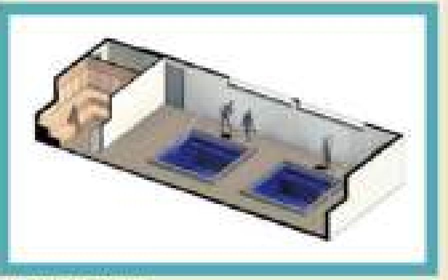
El Cusco tiene su clásico

CUSCO. Cienciano (13° con 1 punto) buscará su primer triunfo hoy (7:00 p.m.) ante Garcilaso (4° con 4 puntos), en el clásico cusqueño. En otros duelos, en Cajabamba (1:00 p.m.), Comerciantes Unidos recibirá a Los Chankas y en el Callao (3:00 p.m.), Sport Boys chocará con Ayacucho FC. (C.L.P.)



Cristiano ni la vio

RIAD. Al-Nassr con Cristiano Ronaldo perdió como local 3-2 ante Al-Ettifaq por la fecha 21 de la liga saudí. Wijnaldum (55' y 89') y Al-Fatil (82' autogol) marcaron para la visita. Yahya (47') y Al-Fatil (65') marcaron para el equipo de Cristiano que jugó todo el encuentro. (C.L.P.)


HIDRA SERÁ EN CAMPO MAR.

'U' TENDRÁ ZONA DE HIDROTERAPIA

Cremas a la vanguardia

Universitario implementará una zona de hidroterapia en su Centro de Alto Rendimiento que se viene construyendo en Campo Mar.

El periodista Gustavo Peralta informó en su cuenta de X que dicha área contará con pozas de agua caliente y fría, además de un sauna, lo que permitirá optimizar la recuperación física de los futbolistas.

Con esta obra, el club crema se convertiría en el primer club del fútbol peruano en contar con una instalación de este tipo en su propio complejo deportivo. Esta zona de hidroterapia permitirá a los futbolistas la prevención de lesiones, así como acelerar el proceso de recuperación muscular.

De otro lado, el mediocampista Martín Pérez Guedes, quien el jueves tuvo un malestar estomacal, entrenó ayer con normalidad con el plantel y sería de la partida este domingo ante Atlético Grau en Trujillo. (C.L.P.)


HUANCAYO EN DURA PRUEBA.

ROJO MATADOR DEFIENDE LA PUNTA

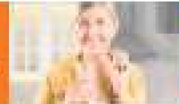
Huancayo ante Cristal

HUANCAYO. Sport Huancayo puede convertirse en líder absoluto si vence hoy a Sporting Cristal, al que recibirá desde las 3:30 p.m. por la tercera fecha del Torneo Apertura.

El Rojo Matador, que tiene 6 puntos al igual que Melgar, mantendría el once que ganó 1-0 a Juan Pablo II.

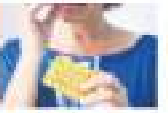
Y en cuanto a Cristal, que tiene 4 unidades al vencer 2-1 a Sport Boys, sufrió ayer la baja de Fernando Pacheco por lesión y será reemplazado por Misael Sosa. Otros cambios serán Rafael Lutiger por Nicolás Pasquini (expulsado) y Martín Távara por Gustavo Cazonatti (lesionado). (C.L.P.)

Cuidando tu salud
El tratamiento para la perimenopausia podría incluir hormonas, antidepresivos y cambios en el estilo de vida, si el médico especialista lo considera necesario.



El dato
Recuerda que aún puedes quedar embarazada hasta que alcances la menopausia.

¿Y qué es?
Terapia hormonal. Usa una combinación de dos hormonas: estrógeno y progestina. Sustituye las hormonas que bajan durante la menopausia.



SE MANIFIESTA ENTRE LOS 40 Y LOS 50 AÑOS

Lo que debes saber sobre la perimenopausia

✚ Esta es la etapa previa a la menopausia, aquí es donde se manifiestan los cambios en las mujeres.

Zoraida Peña H.

Si estás entre los 40 o 50 años es muy probable que ya hayas empezado a sentir los cambios en tu cuerpo que marcarán el fin de tu etapa reproductiva. Esta transición, no es la menopausia, se llama perimenopausia.

"Durante la perimenopausia, los niveles hormonales fluctúan y pueden aparecer síntomas como cambios en el ciclo menstrual, sofocos, problemas de sueño y cambios de humor", explica el Dr. Ernesto Lee Basso, ginecólogo y cirujano oncólogo de la Liga contra el cáncer.

"La menopausia se define como el cese permanente de la menstruación confirmado después de 12 meses consecutivos sin período", agregó.

Asimismo, el especialista indicó que los cambios hormonales podrían influir en el desarrollo de algún cáncer. "La perimenopausia en sí, no aumenta el riesgo de cáncer, pero algunos cambios hormonales asociados pueden influir en el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el de mama o el de endometrio. Es importante hablar con un médico para evaluar el riesgo individual y realizar exámenes de detección adecuados", recomendó.



Toma nota: Sigue una dieta nutritiva y asegúrate de estar consumiendo cantidades adecuadas de calcio y de vitamina D para tener huesos fuertes.





LO QUE DEBES | SABER

Si tienes estos síntomas, estás en la perimenopausia

El doctor Lee Basso detalló cuáles son los síntomas que se presentan y la edad en la que aparecen.

"La perimenopausia generalmente comienza entre los 40 y 50 años, aunque puede variar", dijo.

- Cambios en el ciclo menstrual: Periodos irregulares, más abundantes o más escasos.
- Sofocos: Sensación repentina de calor.
- Problemas de sueño: Dificultad para conciliar el sueño o despertar durante la noche.
- Cambios de humor: Irritabilidad, ansiedad o depresión.
- Sequedad vaginal: Falta de lubricación vaginal.
- Disminución del libido: Reducción del deseo sexual.

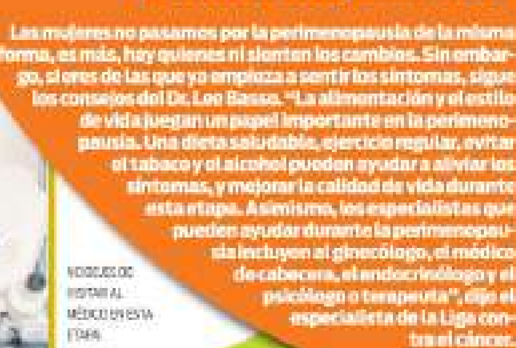
No todos los síntomas se presentan en todas las mujeres por igual, por eso debes acudir a tu médico de cabecera.



NO DEJES DE VISITAR AL MÉDICO EN ESTA ETAPA.



¿Cómo transicionar por la perimenopausia?



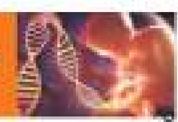
Las mujeres no pasamos por la perimenopausia de la misma forma, es más, hay quienes ni sienten los cambios. Sin embargo, si eres de las que ya empieza a sentir los síntomas, sigue los consejos del Dr. Lee Basso. "La alimentación y el estilo de vida juegan un papel importante en la perimenopausia. Una dieta saludable, ejercicio regular, evitar el tabaco y el alcohol pueden ayudar a aliviar los síntomas, y mejorar la calidad de vida durante esta etapa. Asimismo, los especialistas que pueden ayudar durante la perimenopausia incluyen al ginecólogo, el médico de cabecera, el endocrinólogo y el psicólogo o terapeuta", dijo el especialista de la Liga contra el cáncer.

Primeros auxilios
¡Cuidado! Síntomas como fiebre alta, dolor muscular y dolor de cabeza intenso pueden estar relacionados con enfermedades como el dengue o el zika.



Cifra
MINSA ha reportado 1,314 casos de dengue en las primeras semanas de 2025.

El avance
ADN fetal Esta prueba prenatal detecta trisomías y otras anomalías como el Síndrome de Down (SD).



COLECCIONA UNA RECETA DIFERENTE TODOS LOS DÍAS ¡NO TE LO PIERDAS!

Disfruta de una rica LECHE ASADA

✚ Adquiere esta lámina en el diario de mañana y no dejes pasar esta oportunidad.

Cocinar es un acto de amor, y lo demostramos todos los días al preparar el almuerzo o cena para nuestra familia, y en celebraciones especiales como cumpleaños o bautizos, donde la comida es infaltable. Ante ello, el Popular presenta su nueva edición de láminas coleccionables Menú económico y recetas para negocio, donde encontrarás los platillos más creativos y exquisitos al alcance de tu bolsillo.



LECHE ASADA

UNA COMBINACIÓN IDEAL

La leche asada es un postre suave y cremoso con una capa dorada que le da un toque especial. Su dulzura equilibrada y su textura delicada la hacen irresistible en cada bocado. El aroma a vainilla y caramelo envuelve los sentidos, creando una experiencia única. Se disfruta fría o a temperatura ambiente, resaltando su delicioso contraste de texturas.

Reportero CIUDADANO

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponda. ¡Somos tu voz ante las injusticias!

Consulta Médica

Dra. Esmeralda León (*)

CÁNCER INFANTIL: SEÑALES DE ALARMA

El 15 de febrero se conmemora el Día Internacional contra el Cáncer Infantil, con el fin de sensibilizar a la población sobre esta enfermedad. En nuestro país, la mayoría de los casos se detectan en estadios avanzados, lo que hace más difícil su tratamiento. Aquí radica la importancia de que la población sepa identificar sus síntomas. Si su hijo presenta los siguientes signos, llévelo al médico: aparición de bultos en diferentes zonas del cuerpo, pérdida de peso, vómitos o sudoración excesiva. Recuerde que los controles pediátricos periódicos permiten al doctor asegurarse de que su hijo está creciendo fuerte y sano.

* Oncóloga pediátrica de la Clínica Ricardo Palma www.crp.pe

COLECCIÓN: 2



Quinua en salsa de queso

INGREDIENTES

- 1 1/4 de tazas de arroz.
- 3/4 taza de quinua.
- 1 cdta. de ajo molido.
- 1 cdta. de ají amarillo.
- 1/2 cebolla mediana.
- 4 cdas. de huacatay.
- Aceite vegetal.
- 1/2 taza de leche.
- 4 tajadas de queso.
- 4 unidades de huevo.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

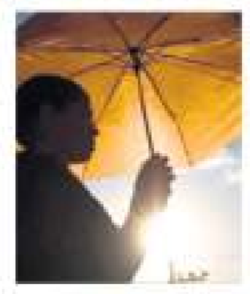
Preparar el arroz graneado. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite. Lavar y sancochar la quinua. Luego, freír la cebolla picada en cuadraditos, agregar ajo y ají amarillo, adicionar a la quinua sancochada, verter la leche, el queso desmenuzado y condimentar con sal y pimienta; dar un hervor. Finalmente, freímos el huevo y servimos la quinua en salsa de queso con arroz graneado y papa.

Secreto del chef
Puedes acompañar este platillo con una deliciosa y nutritiva ensalada de alcachofa y brócoli.

TIPS TIPS TIPS

1 EVITA LAS HORAS DE MAYOR CALOR

La exposición al sol es más intensa entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Para minimizar el riesgo de quemaduras solares y daño a largo plazo, busca sombra durante estas horas. Si necesitas estar al aire libre, considera utilizar sombrillas o estructuras que te brinden resguardo del sol.



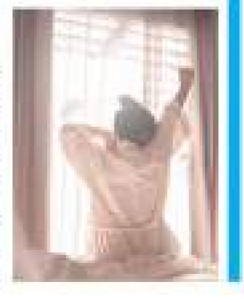
2 VISITA A UN DERMATÓLOGO

Un chequeo anual con un dermatólogo es vital para la detección temprana de cualquier anomalía en la piel. Durante la consulta, el dermatólogo puede realizar un examen completo y ofrecer recomendaciones personalizadas para el cuidado de tu piel, así como tratamientos si se requieren.



3 CUÍDATE DEL CALOR DEL VERANO

Las altas temperaturas pueden afectar tu descanso durante las noches calurosas o las siestas. Se aconseja crear un ambiente fresco y ventilado para dormir, utilizando sábanas de algodón y una almohada entre las piernas para aliviar la presión sobre la espalda. De esta manera evitarás malestares mayores.



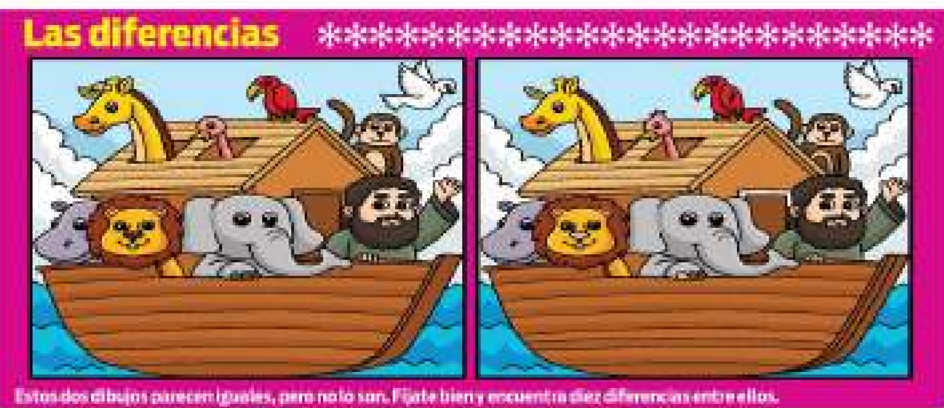
Gaturro



Sudoku

	8	7	1	9			4	
5			2		6		9	
3							2	1
		5	8	6		2		
	3	2	7		9		1	5
		6						4
	4	3			8		5	
9			3			8		7
6				1	7	4		

Las diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

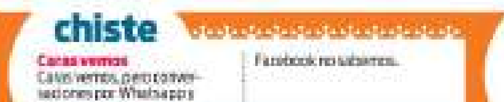
¿Quién lo dijo?

La lengua maldiciente es indicio de mal corazón.


a) Pítaco de Mitilene


b) Thomas Jefferson


c) Publio Siro



chiste

Caras vemos
Caras vemos, pero conversaciones por Whatsapp y Facebook no sabemos.

acertijo

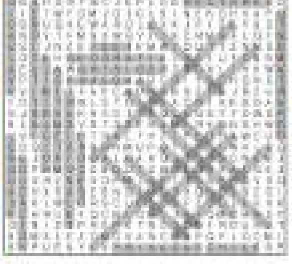
¿Cómo puedes dividir un pastel en 8 partes iguales con solo 3 cortes?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: 20 veces. (9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99 dos veces en 99).

¿Quién lo dijo?: Alfred de Musset.

Sopa de letras

N	J	R	F	A	D	S	M	Z	X	N	O	I	C	A	C	I	N	U	M	O	C	Q	I
O	B	S	H	G	R	F	W	C	J	K	P	L	D	B	R	E	C	T	O	R	E	S	Z
I	I	E	T	W	F	D	M	J	O	T	C	L	B	I	N	E	K	G	H	V	A	P	O
C	S	N	U	Q	X	E	W	A	R	O	L	O	X	K	J	P	I	Z	E	Y	B	D	T
A	N	O	V	T	F	M	S	X	W	G	V	I	T	K	C	R	M	S	A	L	Q	Y	N
U	S	I	J	N	Z	E	T	S	E	T	K	M	W	I	D	U	T	T	Z	N	N	S	E
L	G	C	E	H	G	E	O	G	R	A	F	I	A	L	R	A	I	U	F	O	M	N	M
A	E	U	L	A	W	O	R	T	S	I	G	E	R	Z	N	C	X	L	I	H	K	W	A
V	P	T	I	C	P	R	U	E	B	A	A	B	C	D	I	Y	S	C	H	Q	N	S	T
E	V	I	M	I	T	F	A	P	C	A	U	N	A	B	X	Z	I	E	J	R	Z	U	R
F	D	T	I	T	R	W	L	S	T	G	I	R	A	A	C	D	I	X	K	B	D	A	A
N	J	S	N	A	A	K	H	X	C	T	I	R	Q	L	E	G	S	Y	F	O	W	G	P
B	L	N	A	M	D	V	S	T	Q	Z	E	K	A	M	L	R	Y	O	N	D	H	W	E
L	V	I	C	E	I	P	T	N	A	L	F	H	Z	T	P	E	D	R	A	W	C	U	D
E	D	Q	I	T	C	R	B	D	N	M	U	P	O	T	I	A	T	I	W	H	L	S	G
N	E	J	O	A	I	O	O	A	L	O	A	X	Q	J	T	S	R	S	C	N	E	M	J
G	D	P	N	M	O	C	D	B	D	U	T	C	W	N	E	O	R	A	A	L	G	E	J
U	U	X	R	Z	N	E	V	O	P	M	L	A	E	I	T	S	A	E	E	C	V	D	Q
A	C	H	X	S	A	S	E	B	N	G	I	M	D	S	V	Q	N	C	V	B	Z	O	I
J	A	K	L	W	L	O	R	S	C	U	E	S	I	N	F	Z	C	O	L	I	V	X	K
E	C	H	R	U	E	Y	Q	C	B	L	G	H	I	J	A	I	Q	M	C	H	N	S	Y
G	I	B	I	Z	S	P	R	E	P	K	T	N	C	O	O	M	I	R	D	U	H	U	T
B	O	M	S	L	E	Z	O	M	G	V	A	N	C	N	N	P	Q	F	L	O	C	M	I
B	N	P	U	E	N	Y	I	X	P	R	I	V	A	D	A	S	C	H	I	L	E	B	P

PRUEBA DE SELECCIÓN UNIVERSITARIA

- ☐ ADMISIÓN
- ☐ CASTELLANA
- ☐ CHILE
- ☐ COMUNICACIÓN
- ☐ CONSEJO
- ☐ DEPARTAMENTO
- ☐ EDUCACIÓN
- ☐ ELIMINACIÓN
- ☐ ESCRITO
- ☐ ESTANDARIZADO
- ☐ EVALUACIÓN
- ☐ GEOGRAFÍA
- ☐ HISTORIA
- ☐ IMPLEMENTADO
- ☐ INSTITUCIONES
- ☐ LENGUAJE
- ☐ MANDATO
- ☐ MATEMÁTICA
- ☐ MEDICIÓN
- ☐ PRIVADAS
- ☐ PROCESO
- ☐ PRUEBA
- ☐ RECTORES
- ☐ REGISTRO
- ☐ SELECCIÓN
- ☐ TEST
- ☐ TRADICIONALES
- ☐ UNIVERSITARIA

Consultorio sentimental

Creo que me engaña con alguien más

MARGARITA (29). Doctora Cora, hace tiempo mi novio y yo éramos muy felices, pero últimamente siento que hay alguien más. Llega tarde, esconde su teléfono y cuando le pregunto, solo dice que estoy imaginando cosas. Antes confiaba en él, pero ahora dudo de todo. Anoche lo vi sonriendo con su celular y, al acercarme, lo bloqueó de inmediato. Dice que es por privacidad, pero siento que me oculta algo. No quiero ser una persona celosa, pero su actitud me está lastimando. Lo amo y no quiero perderlo por nada del mundo, pero tampoco quiero vivir con esta incertidumbre. ¿Estoy exagerando o debería confiar en mi intuición?



RESPUESTA

Querida Margarita, es normal tener dudas ante este tipo de comportamientos. Te sugiero que hables abiertamente con tu pareja sobre tus inseguridades, estoy segura de que él comprenderá y juntos hallarán una solución. Por otro lado, si decide ignorarlo, es mejor tomar tu distancia. Buena suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Es posible que te sientas incómoda por los constantes cuestionamientos de alguien que duda de tu transparencia. Este fin de semana, habrá una distancia que le hará reflexionar para bien.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te está costando perdonar a alguien que hace lo posible por mostrar su arrepentimiento y su deseo por reconciliarse contigo. Aprende a olvidar y date esa oportunidad que también deseas.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Sigues recordando una situación emocionalmente frustrante cuando tienes la oportunidad de conocer a alguien diferente y empezar una nueva historia. Aprende a superar el pasado.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Haber cortado con situaciones que te afectaban en lo emocional te está permitiendo una mayor concentración y constancia en todas tus actividades. Llegan momentos de paz y armonía.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Estás reprimiendo tus sentimientos por basarte en temores infundados. No te inhibas, podrías perder la oportunidad de conocer a alguien nuevo y diferente a todo lo anterior, arriésgate.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Una persona cercana a ti está perdiendo la paciencia por falta de colaboración, tienes que mostrarte más empática y brindar tu apoyo. Su tranquilidad ayudará a conservar armonía a tu alrededor.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No adelantes juicios y compruebe objetivamente los hechos. Podrías culpar a una persona injustamente y luego te verías en la necesidad de rectificarte y pedir disculpas. Analiza antes de reaccionar.

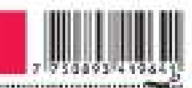
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Este fin de semana habrá muchas actividades, algunas serán impostergables y necesitarás ordenarte y evitar distracciones para que puedas cumplir con todo, solo debes ser paciente.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
La distancia que has tomado con esa amistad no te hace bien. Si analizas, los motivos del alejamiento no justifican una actitud tan radical. Hoy pueden aclarar las diferencias y reconciliarse.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Dejas a un lado los temores y buscarás la forma de comunicarte con esa persona que también esperaba tu acercamiento. Habrá entendimiento y reconciliación, volverá la estabilidad.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Este fin de semana mejora tu estado de ánimo, te mostrarás más conciliadora con el entorno y es posible que esto eleve tu magnetismo personal. Alguien que te interesa se comunicará.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Esa persona que te interesa no está percibiendo las molestias que estás sintiendo por sus acciones. No te conviene reservarte impresiones, es mejor decir lo que sientes para que pueda rectificar.



Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional

El sonido del pututo: un eco del universo

El pututo, ese instrumento de viento tradicional hecho a partir de una concha marina grande, generalmente del género Strombus o Lobatus. Ha sido utilizado por diversas culturas prehispánicas en América Latina con propósitos ceremoniales. En la India se llama caracola. En todos los rituales védicos usan la caracola para dar inicio y fin a las ceremonias espirituales.

Guarda en su sonido un misterio profundo que conecta con nuestra esencia y con la energía del universo. Tocamos en la radio siempre el pututo con frecuencia, ya que suena como un mantra. Al tocarlo, emitimos una vibración que resuena en nuestro interior y en el entorno, similar al sonido primordial del 'Om', el cual, según tradiciones milenarias, es el sonido del universo en su estado más puro.

Ese eco prolongado del pututo no solo despierta un sentido de pertenencia a la naturaleza, sino que también actúa como un puente entre nuestra energía y la del cosmos. Es una invitación a volver a lo esencial, a detenernos y escuchar, no solo con los oídos, sino con el alma. Un llamado a la comunidad, pero también a los seres espirituales, funcionando como una forma de diálogo con el mundo no visible.

Uno de los descubrimientos más significativos de pututos ocurrió en el Templo de Chavín de Huántar, donde se encontraron 20 pututos de más de 3,000 años de antigüedad. Se cree que fueron usados en ceremonias religiosas. Hoy, ese mismo sonido puede ayudarnos a conectar con nuestra respiración, con nuestro presente.

Cuando escuches o toques el pututo, piensa en su significado: un recordatorio de que somos parte de algo mucho más grande, un universo en constante vibración del que somos un hilo sonoro.

Se recomienda que el pututo/ enterrarlo en la arena una vez al año para que se cargue de energía.

LA ÚLTIMA



Ballenas serán sacrificadas en Australia

PUEBLA. Se viraliza un video de un talentoso artista callejero en Puebla, México, al convertirse en un "Transformer" viviente, robándose la mirada y admiración del público.

TASMANIA. Funcionarios responsables de la fauna salvaje practicarán la eutanasia a 90 ballenas supervivientes varadas frente a las costas de Tasmania, Australia, tras fracasar los intentos de reflotarlas. Se trata del primer varamiento masivo de estos animales en Tasmania en 50 años.

"Todas las ballenas que queden vivas serán sacrificadas. Cuanto más tiempo estén varados estos animales, más sufrirán. Todas las opciones alternativas han resultado infructuosas", lamentó el biólogo Kris Carlyon.